



AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



“EL ÉXITO NO ES LA
VICTORIA, SINO
TODO LO QUE HAS
PELEADO POR
GANAR”

- Desde 2014, trabajamos en un sistema único enfocado a la competición en menores, con todos los pilares del entrenamiento.

- Creemos en el respeto, el esfuerzo y la disciplina. Creemos que el tenis es un camino que lleva al conocimiento de si mismo y al desarrollo de personas apasionadas y con valores.



AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



El tenis ha sido nuestra pasión desde muy pequeños. Debemos mucho, muchísimo a este deporte y con motivación y ganas de trabajar queremos ayudar a otros tenistas a alcanzar su máximo potencial como deportistas y como personas. Creemos en una escuela dirigida íntegramente a la competición, buscando un aprendizaje y una dedicación rodeado de valores y compañerismo.

Juntos somos más fuertes.



TEMPORADA
2019/2020

35 JUGADORES
207 DÍAS
1360 HORAS

MÉTODO

Nuestra experiencia de más de 15 años en la enseñanza del tenis de alto rendimiento nos ha permitido crear un método de entrenamiento de éxito para que todos los jugadores, de cualquier nivel, puedan mejorar rápidamente. Nuestro método está basado en el entrenamiento diario de los cuatro aspectos pilares del tenis: la técnica, la táctica, el físico y la fortaleza mental. La perseverancia y el esfuerzo harán que los tenistas crezcan para conseguir sus objetivos. Nuestro enfoque de academia familiar permitirá a los jugadores entrenar en grupos pequeños y, por eso, a disfrutar de un seguimiento más personalizado, específico y cercano.

Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es



AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



Dirección técnica

ALBERTO ESGUEVILLAS - DIRECTOR Formación

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Máster Universitario en desarrollo, rendimiento e innovación en el tenis.
- Entrenador Nacional por la Real Federación Española de Tenis
- Preparador físico especialista en Tenis por la Real Federación Española de Tenis
- Técnico en psicología aplicada al Tenis, por la Real Federación Española de Tenis

Experiencia

- Más de 15 años como entrenador en todos los niveles, con títulos desde nivel provincial a nivel nacional.
- 5 años de Director de Escuela de competición
- Ex jugador de competición, Entrenador y Sparring de jugadores profesionales.
- Preparador físico de jugadores profesionales ATP/WTA, actualmente trabajando con jugadores profesionales de padel dentro del TOP 10 mundial



Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es



AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



Staff

ISRAEL DUEÑAS - ENTRENADOR

Formación

- Entrenador Nacional por la Real Federación Española de Tenis.
- Coach internacional de tenis por ITF
- Árbitro nacional por la Real Federación Española de Tenis.

Experiencia

- Más de 10 años como entrenador en todos los niveles.
- Ex jugador de competición, Entrenador y Sparring de jugadores profesionales.
- Entrenador de competición con títulos desde provinciales hasta nacionales, con jugadores de renombre a su cargo.
- Capitán de varios equipos en Campeonatos de España.



SIMÓN SANZ - ENTRENADOR

Formación

- Graduado en Derecho
- Entrenador por Federación de Castilla y León

Experiencia

- Experiencia en varios clubes, impartiendo todos los niveles.
- Como jugador, disputó varios Campeonatos de España, consiguiendo ganar varios Campeonatos Autonómicos.



Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es



AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



Instalaciones del Club

CLUB RAQUETA

7 pistas de tenis

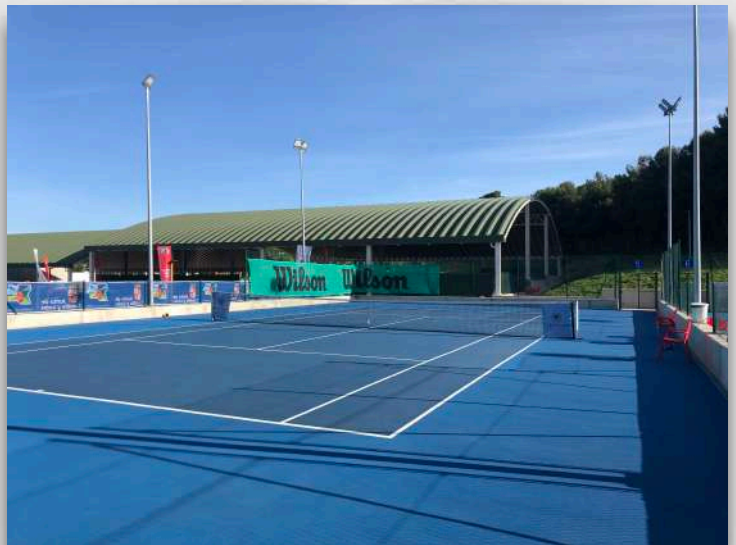
- Pista central de tierra batida
- 4 pistas cubiertas de tierra batida
- 2 pistas de greenset

9 pistas de padel:

- Pista central cristal descubierta
- 8 pistas de cristal cubiertas

Gimnasio

Cafetería-restaurante



Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es



AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



SECCIONES



PRE-COMPETICIÓN

DESDE LOS 6 AÑOS

Desarrollo coordinativo y técnico orientado a la competición

COMPETICIÓN DESDE LOS 10 AÑOS

Trabajo: -Técnico
-Físico
-Psicológico
-Preparación de torneos



ALTA COMPETICIÓN

DESDE LOS 16 AÑOS

-Entrenamiento en doble turno
-Planificación personalizada
-Trabajo orientado a competiciones Nacionales e Internacionales.

COMPETICIÓN ADULTOS

-Trabajo orientado a la mejora técnica/ táctica del jugador para la participación en ligas, torneos y encuentros.
-Trabajo físico implementado en la sesión



Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es



AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



PRE-COMPETICIÓN
DESDE LOS 6 AÑOS

MÉTODO

Creemos en la importancia en enseñar a cada niño respecto a sus objetivos a largo plazo.

Sí el jugador ya tiene una base técnica, y lo que quiere es prepararse como jugador de competición, en la escuela adaptamos su trabajo.

OBJETIVOS TÉCNICOS

- Jugar desde el fondo de la pista, combinando derecha y revés
- Perfeccionar la ejecución del saque y diferenciar entre 1º y 2º
- Aprender a seleccionar todas las empuñaduras
- Perfeccionar las voleas y el smash
- Mejorar los desplazamientos en todas las direcciones
- Aprender a jugar puntos y competir contra los compañeros
- Trabajar con éxito el área de la habilidad
- Conocimiento de las Reglas del tenis

OBJETIVOS EDUCATIVOS

- Compromiso: asistencia y puntualidad
- Tolerancia y respeto: comportamiento adecuado con el monitor y los compañeros
- Esfuerzo y equipo: se esfuerza en mejorar y su actitud enriquece al grupo
- Nobleza y juego limpio

Días y horarios

Trabajo enfocado para entrenar 2 días a la semana, con una duración de dos horas.

Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es

AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY



BY CLUB RAQUETA

2019/2020



COMPETICIÓN
DESDE LOS 8 AÑOS

MÉTODO

Programa concebido para jóvenes tenistas de competición que, por el hecho de estar estudiando, no puedan participar en las sesiones de la mañana. Horarios y programas personalizados, entrenamiento en grupos pequeños y seguimiento a los torneos son entre los servicios ofrecidos para que los deportistas mejoren su nivel, disfruten de nuestro fantástico deporte y se eduquen al esfuerzo y a la disciplina, en un ambiente sano y familiar.

OBJETIVOS TÉCNICOS

- Asentar la seguridad en el juego de fondo
- Asentar los saques plano, cortado y liftado
- Asentar las voleas con sus empuñaduras correspondientes
- Conseguir buenos resultados en el área de la habilidad
- Aprender a jugar en ataque (juego de media pista)
- Aprender a jugar en defensa (fondo)

OBJETIVOS EDUCATIVOS

- Compromiso: asistencia y puntualidad
- Tolerancia y respeto: comportamiento adecuado con el monitor y los compañeros
- Esfuerzo y equipo: se esfuerza en mejorar y su actitud enriquece al grupo
- Nobleza y juego limpio

Días y horarios

Trabajo enfocado para entrenar 3 a 5 días a la semana, con una duración de dos horas

Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es



AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



ALTA COMPETICIÓN
DESDE LOS 16 AÑOS

MÉTODO

Programa concebido para jugadores de alta de competición que, con una mayor dedicación por el deporte, y con disponibilidad de realizar **dobles sesiones**. Horarios y programas personalizados, entrenamiento en grupos reducidos con refuerzos individuales, **preparación física específica**, educación psicológica y nutricional, calendario específico con viajes planificados, con posibilidad de gestionar alojamiento y estudios.

En este programa destacamos:

Entrenamiento de tenis en doble sesión, grupal e individual
Preparación física diaria
Servicios de fisioterapia, psicólogo y nutricionista.

TRABAJO TÉCNICO

- Importancia de trabajo con drills, bola viva y juego competitivo
- Atención al trabajo de aperturas, equilibrio y balance del cuerpo.
- Trabajo de variabilidad en la velocidad, profundidad, efectos y dirección

TRABAJO TÁCTICO

- Dominar el juego según necesidades deportivas
- Dominio del juego en ataque, defensa, contraataque, etc.
- Dominio de golpes especiales, cerrar jugadas, partidos, tie breaks, etc.

TRABAJO PSICOLÓGICO

- Trabajo del aspecto mental dentro y fuera de la pista, creando situaciones similares a las de competición durante los entrenamientos.
- Mejora del nivel de concentración, para superar dudas, miedos, y posibles obstáculos durante la competición.
- Dominio de rituales para la consecución de objetivos.

TRABAJO FÍSICO

- Búsqueda del máximo rendimiento físico-tenístico.
- Prevención de lesiones
- Lograr la máxima resistencia del jugador, mejorando también la potencia, velocidad,

Horarios

Trabajo diario en doble sesión.

Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es

AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



COMPETICIÓN ADULTOS

MÉTODO

Actualmente, en el tenis, hay competición a todas las edades, resaltando en este nivel a jugadores veteranos, que disputan regularmente ligas y torneos.

Por ello, desarrollamos un sistema específico para estos jugadores, y que puedan alcanzar su máximo nivel, abandonando los métodos tradicionales.

TRABAJO TÉCNICO Y FÍSICO

- Creación de un juego consistente y con un ritmo.
- Aplicación de las diferentes variantes de juego, trabajando los conceptos de anticipación y utilización de porcentajes.
- Trabajamos buscando la aceleración y potencia de los golpes, el juego de pies, la flexibilidad y el equilibrio en las diferentes áreas de la pista.

TRABAJO TÁCTICO:

- Se introduce al jugador en la táctica de competición, situaciones de juego, planificación y aprovechamiento de los distintos tipos de juego y jugadores

TRABAJO MENTAL

- Trabajamos el aumento de la capacidad de concentración, con ejercicios de visualización, situación, presión y ritmo de juego. Logramos que el jugador domine las técnicas de relajación, respiración y los rituales. Fomentamos la autoconfianza, la actitud positiva, el divertimento y el disfrute.

ACTIVIDADES

- Participación en Campeonatos de España por equipos.
- Participación en ligas autonómicas.
- Seguimiento de torneos y ligas
- Torneos internos y actividades de fin de semana.
- Intercambio con otros clubes.

Días y horarios

Trabajo enfocado para entrenar 2 días a la semana, con una duración de dos horas.

Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es



AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



Actividades complementarias al entrenamiento

Encuentros Interclubes

A lo largo del curso realizamos encuentros con otros clubes de Castilla y León.

Realizamos una jornada de partidos y merienda para afianzar relaciones con otros jugadores de la región



Competición por equipos

Con los chicos que componen la escuela, participamos en las competiciones autonómicas por equipos.

Nuestra intención es que la competición crezca entre nuestros jugadores, evitando sólo el entrenamiento a lo largo de la semana



Jornadas de especialización

A lo largo del curso realizamos jornadas de otros campos de entrenamiento, como son la psicología, la preparación física, o la nutrición.

Creemos en una educación integral del deportista, con todos los pilares del entrenamiento.



Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es

AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



Actividades complementarias al entrenamiento

Liga federada

A lo largo de este año hemos puesto en marcha la cuarta liga federada en la provincia, facilitando la competición durante todo el año



Seguimiento a torneos

Realizaremos una serie de acompañamientos a torneos dentro de Valladolid, así como la organización de salidas a torneos, dónde el entrenador acompañará a los jugadores aprovechando así la posibilidad de evaluar el factor competitivo.



Análisis biomecánico

Todos los jugadores son grabados dos veces al año, para poder realizar un análisis técnico, buscando una mayor eficiencia en el esfuerzo de cada golpe.

Creemos que esto es esencial para la evolución del jugador, creando una base de datos para su posterior informe técnico



Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es



AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



Información importante

CONFIGURACIÓN DE LOS GRUPOS

Los grupos de entrenamiento se elaboran, en todos los supuestos, observando criterios de edad y nivel técnico de los alumnos. Tales grupos no podrán considerarse definitivos hasta la 3ª semana de curso. Cualquier cambio de grupo será previamente informado a los padres de los afectados.

PADRES

Está terminantemente prohibido dar cualquier tipo de instrucción técnica/táctica a los alumnos durante los entrenamientos y los partidos dónde estén presentes entrenadores. Si se hace caso omiso de esta norma, el afectado principal será el jugador

DÍAS DE LLUVIA Y RECUPERACIONES

La actividad de la escuela se realiza en las pistas de greenset. Si tenemos disponibilidad en días de lluvia, realizaremos el entrenamiento en pista de tierra, cabiendo la posibilidad de modificar el horario.

La escuela da la posibilidad de recuperar los entrenamientos perdidos, siempre que sean por causas meteorológicas. Se realizarán días de recuperación, marcados previamente en el calendario, o extras en fin de semana, dando la posibilidad de venir en otro día que el jugador no entrene.

No estamos obligados a recuperar entrenamientos por otros motivos, aunque siempre que se pueda ayudaremos con los cambios.

NÚMERO DE ALUMNOS POR PISTA

Las pistas se compondrán de 2,3 y 4 alumnos por pista. También es posible la opción de entrenamientos particulares y duales.

Las clases particulares tendrán que realizarse fuera del horario de la escuela, lunes a viernes de 16:00 a 20:00.

Sí hubiera posibilidad dentro de estos horarios, tendrán preferencia los jugadores que más entrenen.

Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es



AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



Información importante

PROGRAMACIÓN

Todos los alumnos, sea cual sea su edad o nivel, siguen durante el curso un programa de aprendizaje que tiende a la consecución de objetivos técnicos, tácticos y físicos anuales, a partir de los cuáles se diseñan las sesiones semanales de entrenamiento. Todo el profesorado dispondrá de la documentación gráfica de tales sesiones así como de los datos de los alumnos integrados en los grupos asignados. Su labor, al margen de la lógica ejecución del programa semanal, será la supervisión y control permanente de la evolución técnica particular de cada alumno en el entorno de su grupo que, en cualquier proceso de aprendizaje, impone el principio de individualidad.

LICENCIA FEDERATIVA

Los jugadores que entrenen en la Escuela, deberán tener la licencia con el club, y disputar los campeonatos por equipos en nombre de este. En el caso de que por necesidad individual, el jugador juegue por otro equipo, deberá abonar la parte correspondiente a la cuota anual, para poder formar parte de actividades y viajes.

Para que un jugador forme parte de el equipo de su categoría, será requisito que entrene en la escuela.

Es obligatorio tener la equipación de la escuela, utilizada en torneos y actividades relacionadas con la escuela.

PROGRESIÓN DOCUMENTADA

Aún en el caso de los alumnos más pequeños, cada profesor dispondrá de un registro escrito de su progresión y evolución técnica. Tal registro será personalmente revisado cada trimestre, que estará a disposición de los padres interesados para contrastar personalmente los detalles de cada caso concreto.

CALENDARIO

Las clases de la Escuela de tenis durante el año en curso se impartirán todos los días de la semana salvo los festivos entre semana no laborables. Cualquier alteración en el Calendario (recuperaciones y otros), así como las jornadas no laborables del año 2018-19, se comunicará previamente a todo el alumnado.

En el calendario, los días remarcados en rojo, no habrá clase por festivo nacional, los días remarcados en amarillo serán días computables como recuperación, disponibles para todos los alumnos, programados e informados anticipadamente. No se realizarán cambios puntuales en los horarios de los alumnos por causas ajenas a la escuela.

Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es



AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY BY CLUB RAQUETA 2019/2020



Información importante

CUOTAS MENSUALES

Se realizarán del día 1 al 5 de cada mes en metálico, extras producidos a lo largo del mes podrán ser abonados al final de este.

En caso de solicitar baja, tendrá que ser comunicada como máximo el 25 del mes en curso, toda aquella baja no comunicada tendrá que ser abonada como un mes normal.

No se realizarán reducciones por causas ajenas a la escuela, todo lo no disfrutado o bien por la escuela o lesión, será recuperado.

TARIFAS

| JUGADORES POR GRUPO | 2H/SEMANA | 4H/SEMANA | 6H/SEMANA* | 8H/SEMANA* | 10H/SEMANA* |
|---------------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|
| 4 | 80 € | 120 € | 170 € | 220 € | 270 € |

TARIFAS ESPECIALES

Descuento incluido de un 5% a partir de la 6ª hora semanal

Descuento incluido de un 7,5% a partir de la 8ª hora semanal

Descuento incluido de un 10% a partir de la 10ª hora semanal

| ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES/ DUALES | TÁRIFA |
|-------------------------------------|--------|
| 1 HORA | 30 € |
| 1 HORA Y MEDIA | 42 € |

OTROS SERVICIOS:

- Preparación física: Sesiones de 1 hora, planificación y periodización individual, con material de última generación, junto trabajo específico en pista.
- Acompañamiento a torneos: Viajes a torneos nacionales, como circuitos TTK, Rafa Nadal Tour, Marca, así como otras competiciones regionales.

| | |
|---------------------------|-----------|
| DESPLAZAMIENTO AUTONÓMICO | 60€/ DÍA |
| DESPLAZAMIENTO NACIONAL | 100€/ DÍA |

Más información

670030814 - www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es

AESGUEVILLAS TENNIS ACADEMY



BY CLUB RAQUETA 2019/2020



Sí deseas entrenar con nosotros, informarte, o probar sin compromiso, contacta con nosotros:

Alberto Esguevillas - 670 030 814

Club Raqueta - 983 632 005

TD TODO DEPORTE
EL SUPLEMENTO DEL DEPORTE AFICIONADO
AÑO 6 NÚMERO 104
19 DE MARZO DE 2019

Raquetas afinadas

La Escuela de Tenis 'Aesguevillas Academy' confirma su progresión con la conquista de tres títulos autonómicos este año / La alevín Carolina Sánchez está entre las ocho mejores de España y opta al Máster Nacional

J. FERNÁNDEZ VALLADOLID
Tocar la guitarra constituye todo un arte y no realizar la afinación debidamente puede generar sonidos molestos y no acordes con las notas que se desean reproducir. Algo parecido ocurre con una raqueta, parecida en forma a una guitarra, y que debe ser afinada para poder realizar los mejores golpes.

En este caso, de la afinación se ocupan en la Escuela de Competición 'Aesguevillas Tennis Academy', localizada en el Club Raqueta Valladolid, y puesta en marcha desde el 1º de mayo de 2017. En la escuela se dan cita jóvenes jugadores de entre 10 y 18 años con cerca de 40 participantes. La temporada pasada fue una afinación enfocada a calentar los instrumentos, sin embargo, este curso, los jóvenes 'músicos' están entonando ya en las pistas de toda España su mejor armonía.

Carolina Sánchez Curjel se proclamó campeona del Máster autonómico alevín 2018, también campeona autonómica sub 13 2019 con plaza al campeonato de España y subcampeona TTK Madrid estando situada actualmente entre las ocho mejores con acceso al master a final de año. Noa Ribera autonómica sub 11, y logró grandes resultados en campeonatos en Madrid, destacando su subcampeonato de la Copa de Plata en CT Chamarrín.

Por su parte, Pablo Ramos ha sido campeón autonómico del Máster autonómico sub 13, mientras que Jesús Nevaros fue subcampeón autonómico sub 17. El cedeño Marco García llegó a semifinales del autonómico, y junto a Alberto Santos fue subcampeón de dobles en autonómico. Guillermo Frutos alcanzó ser semifinalista en el alevín autonómico, al igual que Alaián García que con solo 8 años y perteneciendo a la categoría prebenjamín, se coló en la penúltima ronda de benjamín.

Pero si por algo se caracteriza esta escuela es por ser también una familia, de ahí que los resultados por equipos también son brillantes. En la categoría cadete ha sido subcampeón autonómico 2018, este fin de semana juega la final con una plaza en el Campeonato de España en juego. Mientras que en alevín e infantil femenino se ha logrado ser semifinalistas autonómicos.

Esguevillas recuerda que la escuela que lleva su nombre es suma de las mujeres y más completas de Castilla y León y comunidades limítrofes, en donde el jugador puede iniciarse, perfeccionar o alcanzar el nivel de competición. Desde la Escuela se abre las puertas a todo el mundo de ahí que organicen una jornada de acceso y puertas abiertas los próximos 8 y 15 de junio. «Ojalá voyan saliendo más chicos, nosotros estamos encantados de ver cómo el tenis comienza a florecer en la ciudad». En verano realizará un stage de competición acudiendo también a torneos nacionales. Todo desde un método que Esguevillas resume así: «Tenemos horarios y programas personalizados, entrenamiento en grupos pequeños y seguimiento a los torneos, con estos servicios intentamos que los deportistas mejoren su nivel, disfruten de nuestro fantástico deporte y se eduquen al esfuerzo y a la disciplina, en un ambiente sano y familiar».

A lo largo del curso realizan jornadas de otros campos de entrenamiento, como son la psicología, la preparación física, o la nutrición. «Creemos en una educación integral del deportista, con todos los pilares del entrenamiento», explica. Por supuesto que apuesta por las nuevas tecnologías que han llegado al mundo del tenis. Así, todos los jugadores son grabados dos veces al año, para poder realizar un análisis técnico, buscando una mayor eficiencia en el esfuerzo de cada golpe.

El grupo de trabajo está formado por el propio Esguevillas, Javier Dosuna y Simón Sanz. Todo ello se realiza en las instalaciones del Club Raqueta donde cuentan con una pista central de tierra batida, cuatro cubiertas de tierra batida y dos pistas de 'greenet'. «Las instalaciones son perfectas para ir creciendo como jugador», destaca el entrenador. Todo ello con la intención de que esas guitarras con cuerdas estén afinadas de cara al futuro.

Jugadores y jugadoras de la Escuela Alberto Esguevillas, junto a los entrenadores, posan en la pista del Club Raqueta Valladolid. FOTOGRAFÍA: FOTOGRAFÍA

Más información

www.aesguevillas.com - www.clubraqueta.es